

## Vortrags-Themen:

Dauer ca. 2 Std.

### 1. Typisch! Und welcher Typ sind Sie? Sind Sie ‚Rot‘, ‚Gelb‘, ‚Grün‘ oder ‚Blau‘?

#### Inhalt:

Einer der Hauptgründe für Konflikte ist eine ‚untypische‘ Kommunikation. Wir gehen davon aus, dass jeder versteht, wovon wir sprechen und sind erstaunt, dass vieles davon nicht bei unserem Gegenüber ankommt. Woran liegt das? Wie kann ich meine Bedürfnisse kommunizieren und verstanden werden? Wie gehe ich auf die Bedürfnisse meines Gegenübers ein, ohne mich selbst zu verbiegen? Wer die Bedürfnisse seiner Mitmenschen einschätzen kann, hat die besten Voraussetzungen für ein harmonisches Miteinander.

Dieser Vortrag ist eine Kurzeinführung in das DISG®-Persönlichkeitsmodell. Leicht und schnell umsetzbar – alltagstauglich!

#### **Zielgruppe:**

**Interessant für alle, besonders für Menschen, die Menschen führen**

### 2. Krisen sind das Salz in der Suppe des Lebens!

#### Inhalt

Krisen gehören zum Alltag selbst wenn wir darauf gerne verzichten würden. Wozu können wir Krisenzeiten nutzen? Was ist der Sinn von Krisen, wie beispielsweise Scheidung, Trauer, Arbeitslosigkeit? Wie meistern wir sie und nutzen sie als Sprungbretter für neue Wege? In jeder Krise steckt eine Chance – das zu erkennen und anzunehmen bedeutet unser bisheriges Denken umzukrempeln.

Dieser Vortrag zeigt, wie wir durch Krisen hindurchgehen können und dabei wachsen.

**Zielgruppe: Für alle; thematische Zielgruppen (Trauer, Scheidung, Arbeitslosigk.)**

### 3. Sprich mit mir – doch bleib bei Dir

#### Inhalt:

Alltägliche Gespräche in Beziehungen lassen die Lebendigkeit in Paarbeziehungen einschlafen. Viele leben miteinander, doch wissen schon lange nicht mehr, was ihren Partner wirklich bewegt. So wünschen wir uns bewegende Beziehungen, doch wissen nicht, wie das mit dem eigenen Partner auf Dauer möglich ist.

Sprich mit mir – ist der Wunsch vieler Partner, doch meist endet dieses Wunsch in einer Anklage gegenüber dem Partner. ‚Er/Sie ändert sich einfach nicht‘, ‚Wir reden nicht mehr viel‘, ‚Ich weiß schon, was Du sagen willst‘ – dies und viele ähnliche Aussagen tragen zu eingeschlafenen Beziehungen bei. Das muss nicht sein!

Dieser Vortrag zeigt auf, wie Sie Ihren Beziehungsalltag wiederbeleben können.

**Zielgruppe: Kommunikationstraining für Paare**

#### **4. Hinschauen heilt – Einführung in die Arbeit mit Aufstellungen**

Inhalt:

Emotionale Verstrickungen führen dazu, dass wir in unserem Alltag immer wieder die gleichen Themen anziehen. Wir trennen uns vom Partner, wechseln den Beruf, gehen neue Verbindungen ein, doch früher oder später zeigt sich das alte Muster erneut. Warum ist das so? Haben wir die Möglichkeit aus solchen alten Verstrickungen auszusteigen? Wenn ja, wie gelingt uns das und was können wir tun, um nachhaltig ‚auszusteigen‘?

Dieser Vortrag informiert über die Möglichkeiten der Aufstellungsarbeit

**Zielgruppe: Jeden, der sich zur Aufstellung informieren möchte**

#### **5. Wechseljahre, nein danke? Wie wäre es mit: JA BITTE!**

Inhalt:

Wechseljahre – wann beginnen sie eigentlich wirklich? Was gehört dazu und worum geht es in dieser Zeit des Umbruchs? Wohin wechseln wir in der Mitte unseres Lebens? In Zeiten, in denen Medikamente eingesetzt werden, um Krisenzeiten zu überstehen, bleiben wichtige Informationen über die Hintergründe und die Kraft von Wechseljahren oft auf der Strecke. Hormone ersetzen nicht den Entwicklungsschritt für die Persönlichkeit, der in dieser Zeit genommen werden kann.

In dem Vortrag geht es um den Sinn der ereignisreichen Zeit der Wechseljahre. Anschließender Erfahrungsaustausch in der Gruppe

**Zielgruppe: Menschen in den Wechseljahren**

## 6. Frauenpower – Märchenhafte Weiblichkeit

### Inhalt:

In einer vom Verstand regierten Welt bleibt das was unsere Seele nährt oft auf der Strecke. Doch Märchen und Mythen gehören zu den Vitalstoffen unserer Seele. Nicht nur Kinder wachsen an Märchen, auch für Erwachsene können sie ein wichtiger Hinweis sein. Seit jeher werden Märchen erzählt und bringen Hoffnung in krisenreichen Zeiten. Ausgesuchte Märchen spiegeln die Kraft der Weiblichkeit und machen Mut, sich selbst besser zu verstehen und eigene Stärken kraftvoll zu entfalten.

Dieser Vortrag ist eine Einführung in regelmäßige Märchenabende für all jene, die sich der Kraft und der Welt von Märchen und Mythen wieder zuwenden möchten.

Einführungsvortrag zum Thema Märchen und Mythen.

**Zielgruppe: Frauen jeder Altersgruppe**

## 7. Frühjahrsputz für den Körper

### Inhalt:

Nicht nur Haus und Garten möchte im Frühjahr wieder auf Vordermann gebracht werden – auch unser Körper und besonders unser Darm braucht nach einem langen Winter, wenig Bewegung und vielen Festtagsessen eine Reinigung. Warum? Ganz einfach, damit wir gesund bleiben. ‚Prävention‘ ist einfach und hilft dem Körper lange gesund zu bleiben. Gesundheit erhalten geht vor Krankheit bekämpfen. Es ist so einfach mit einem ‚Frühjahrsputz‘ und hilft fit zu bleiben.

Vortrag zum Thema Entschlackung und Entgiftung.

**Zielgruppe: Jeder der etwas für seine Gesundheit tun möchte**